

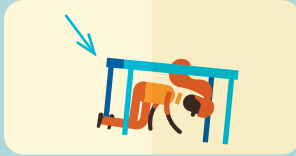
# QUÉ HACER DURANTE UN SISMO



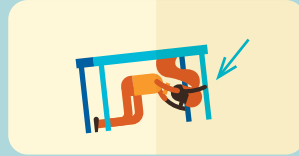
## DURANTE EL TEMBLOR



AGÁCHESE



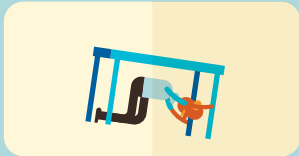
CÚBRASE



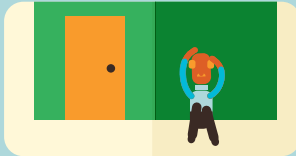
SUJÉTESE

Si no encuentra una mesa para cubrirse, posícionese más abajo que el resto de los muebles

## RECUERDE



DEBAJO



CONTRA



ENTRE O EN EL MEDIO

## DESPUÉS DEL TEMBLOR

### INSPECCIONE SU CASA/HOGAR:



Busque daños estructurales



Compruebe si hay heridas y aplique los primeros auxilios



Salga del edificio, si el edificio no se encuentra estable/inseguro



Ayude a sus vecinos



Cierre la válvula principal de agua de la casa



Apague el gas natural si:

→ Percibe un olor a gas natural

→ Oye un silbido

→ Observa que la aguja del medio está girando rápidamente



## PARA MÁS INFORMACION



Televisión local



El centro de emergencias de la comunidad más cercano



Emisoras de radio de emergencias  
Canales de radio meteorológicos NOAA



Twitter @waEMD



Facebook facebook.com/WashEMD

# PREPÁRESE

## ELABORE UN KIT DE EMERGENCIA

Prepárese para estar aislado (a solas/separados) por lo menos para 2 semanas



Agua  
(3.5 litros por persona, por día)



Comida  
(no perecedera)



Comodidad/  
entretenimiento



Equipo  
médico



Anteojos /  
lentes



Botiquín de  
primeros  
auxilios



Abrelatas



Calzado  
resistente



Radio de  
alertas NOAA



Pilas de  
repuesto



Linterna



Ropa de  
invierno



Artículos de  
higiene  
personal



Extintor



Herramientas



Comida para  
su(s) mascota(s)



Billetes  
pequeños



Papel higiénico



Medicamentos



Documentos  
importantes y  
de identidad



Guarde un kit para 2 semanas en su casa - Tenga también kits más pequeños en su vehículo y su trabajo.

# PREPÁRESE

## ESTABLEZCA UN PLAN

Establezca un punto de encuentro en caso de que tenga que salirse de su casa



## INFORMESE SOBRE LOS PLANES PARA DESASTRES DE

- Su trabajo
- La escuela de sus hijos
- Su proveedor de servicios médicos y de transporte
- Otros lugares que frecuente su familia



## Consulte con su oficina de manejos de emergencias para:

- Averiguar o saber cuáles son los peligros/riesgos que podrían afectar su hogar y lugar/sitio de trabajo
- Regístrese para recibir notificaciones y alertas de emergencias
- Identifique o síntice su estación de radio local del sistema de alertas de emergencias (EAS)
- Conozca las rutas de salida/evacuaciones de emergencias o rutas alternativas

## DESARROLLE UN PLAN DE COMUNICACIÓN



Escriba la información de sus contactos de emergencia



Los mensajes de texto suelen pasar mejor



Tenga siempre un cargador de teléfono de repuesto



Una persona que viva fuera de su área puede servir como punto de contacto para la familia

## AYÚDENSE UNOS A OTROS

Conozca cómo ayudar a la gente y las mascotas que normalmente cuentan con usted

—Woof!

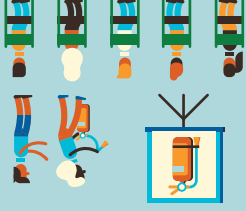


Indicia/comience un grupo:

Para ejemplos y sugerencias visite el programa Map your Neighborhood en: [www.mil.wa.gov/prepare](http://www.mil.wa.gov/prepare)



Ayude/asista las organizaciones en su vecindario o comunidad que puedan necesitar ayuda/apoyo durante un desastre.



Asista los semanarios gratuitos que ofrece la oficina de manejos de emergencias de su ciudad para saber que hacer en caso de un desastre y aprender técnicas básicas de supervivencia.

Map Your Neighborhood

